



4月給食だより

令和3年4月1日
上長飯認定こども園

予定献立表

給食
目標

未満児	こども園の給食の雰囲気慣れよう
以上児	基本的な食習慣やマナーを身につけよう

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 12 26	ももかん	わかたけのみそしる キャロットサラダ しらすぼしとごまのつくだに	ミルク ベジたべる
火 13 27	ぎゅうにゅう やさいせんべい	キャベツバーグ もずくのすましじる	ミルク りんご ビスコ
水 14 28	きよみみかん	さかなのてりやき ブロッコリーのオーロラソースあえ コンソメスープ	ヨーグルトゼリー ハッピーターン
木 1	ぎゅうにゅう ウエハース	にくじゃが こざかなサラダ	ぎゅうにゅう アップルケーキ
金 2 16 30	ミニゼリー	おやこどんふうに 30にくじゃが まっくろサラダ こざかなサラダ バナナ	ぎゅうにゅう カミカミだいず 30おちゃ おにぎり
土 3 17	りんご	スパゲティナポリタン かじゅう100%ジュース	ぎゅうにゅう パン
月 5 19	ぎゅうにゅう コーンフレーク	はるやさいスープ きりぼしだいこんのゴマサラダ パインかん	ぎゅうにゅう おぐらホットケーキ
火 6 20	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎょろつけ みそしる	デコポン せんべい
水 7	チーズ	えいようきんぴら はるさめのすのもの	フルーツポンチ
木 8 22	ぎゅうにゅう カルシウムせん	おこさまカレー ポパイサラダ	ミルク バナナ メロンパンクッキー
金 9 23	ぎゅうにゅう ビスケット	えびいりいり豆腐 キャベツときゅうりのこんぶあえ いよかん	ミルク クラッカージャムサンド
土 10 24	いちご	わかめうどん こけいヨーグルト	ぎゅうにゅう パン
木	お弁当の日 15	ぎゅうにゅう ウエハース おべんとう	ぎゅうにゅう アップルケーキ
水	★誕生日★ 21	チーズ チキンライス ポテトサラダ かきたまスープ いちご	ぎゅうにゅう ショートケーキ



※メニューは園の都合で変更することがあります。
※15日(木)はお弁当の日です。
※21日(水)は誕生日です。ばら組、すみれ組、たんぽぽ組さんはお米を1合持ってきて下さい。



ご入園・ご進級おめでとうございます

こども園では、子供たちの健やかな成長のため、
安心安全でおいしく楽しい給食を提供し
様々な体験を通して食に関心を持ってもらえるような
雰囲気づくりに頑張っていきたいと思ひます。
今年度もよろしくお祈ひします。



〈こども園の給食について〉

給食

- ・3歳未満児：完全給食 ※主食は園で用意します
- ・3歳以上児：副食給食 ※主食(ごはん)を持参してください

★土曜日は、麺のためごはんはいりません。

★誕生日会…月に1回あります。

※こども園で調理しますので、以上児さんはお米を1合持たせてください。

時間について

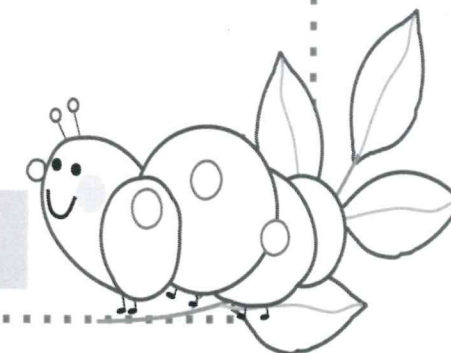
【昼食】未満児：11時頃 【間食】未満児午前おやつ：9時30分頃
以上児：11時30分頃 全園児午後おやつ：15時頃

お弁当の日 月に1回程度あります

★食物アレルギー等、体質的に留意が必要な場合は、主治医の指示に基づいて個別に対応をしております。医師の所見等を添えて、詳細をお知らせください。

★玄関の掲示板にて、毎日の給食とおやつを掲載しております。お迎えの際はぜひご覧になってください。

上長飯認定こども園では宮崎県都城市西岳産
のお米を使用しております。



朝ご飯を食べて登園しましょう！

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう！

「朝は食欲がない！」というときは…

★消化がよく食べやすいものを食べることから始めよう！

★睡眠不足や夜の食習慣(夜遅くの重たい食事・夜食)を見直そう！

朝食の効果

- ①体のリズムの調整 ②代謝アップ ③脳の働きの活発化 ④便秘解消